中国心理学前沿
2025 年 8 月第 7 卷第 8 期

大学生阈下抑郁与心理资本、情绪调节自我效能之间的关系

李舜燕　陈雨同　颜奕豪　许琪悦　曾　钰

华南农业大学，广州

摘　要 | 目的：探究在大学生群体中阈下抑郁特征与心理资本和情绪调节自我效能感的关系。方法：采用阈下抑郁量表、流调中心抑郁量表、心理资本量表、情绪调节自我效能感，对515名在校大学生进行调查。结果：三组心理资本水平中非抑郁组最高，阈下抑郁组次之，抑郁组最低。一般社会人口学变量中：女性的抑郁情绪（$M_{抑}$=16.44）和阈下抑郁总分（$M_{总}$=80.21）显著高于男性（$M_{抑}$=14.72，p = 0.001；$M_{总}$=75.72，p = 0.034）。多元回归结果显示：心理资本中韧性和希望能显著负向预测阈下抑郁总分（$\beta_{韧}$ =−0.659，p = 0.000；$\beta_{希}$ = −0.219，p = 0.000）以及所有维度，自我效能感正向预测阈下抑郁总分（β = 0.179，p= 0.002）、抑郁情绪（β = 0.174，p= 0.004）和生理功能（β = 0.276，p= 0.000）维度；情绪调节自我效能感中调节生气/愤怒情绪的自我效能感可显著负向预测阈下抑郁总分（β = −0.204，p= 0.004）以及抑郁情绪（β = −0.293，p=0.000）、生理功能减退（β = −0.192，p= 0.009）和低自我概念（β = −0.217，p=0.002）维度，表达积极情绪的自我效能感也可显著负向预测低自我概念（β = −0.156，p=0.039）维度。调节沮丧/痛苦情绪的自我效能感可显著负向预测社会功能减退（β =−0.270，p =0.000）维度。结论：心理资本和情绪调节自我效能感对大学生阈下抑郁情况的预测具有显著作用。

关键词 | 阈下抑郁；心理资本；情绪自我调节效能

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

在教育水平不断提升、生活水平日益提高的当下，社会对抑郁症群体的关注持续增加，并为其提供了诸多干预治疗渠道，但却常常忽视了处于阈下抑郁状态的群体。阈下抑郁（Subthreshold Depression）是指个体存在抑郁症状表现，但尚未达到抑郁症临床诊断标准的心理亚健康状态。具体表现为每天存在意志消沉、情绪低落等2种及以上抑郁症状，且持续2周及以上，同时伴有一定程度的社会功能障碍（Judd L L，1994）。阈下抑郁被

基金项目：2023年广东省普通高校青年创新人才类项目“阈下抑郁大学生积极心理品质的培育路径研究”（编号：2023WQNCX012）；华南农业大学2024年大学生创新训练计划省级资助项目“如何治愈‘脆脆鲨’——阈下抑郁大学生积极心理品质的培育路径”（编号：S202410564015）。
通讯作者：何凯，华南农业大学讲师，研究方向：心理健康教育。
文章引用：李舜燕, 陈雨同, 颜奕豪, 许琪悦, 曾钰. (2025). 大学生阈下抑郁与心理资本、情绪调节自我效能之间的关系. *中国心理学前沿, 7*(8), 1078–1085.
https://doi.org/10.35534/pc.0708175

认为是重性抑郁障碍的前驱阶段（Cuijpers P & Smit F，2004），是导致个体发展为重性抑郁障碍的风险因素（Lyness J M et al.，2006），并可预测个体两年后重性抑郁障碍的发生（Karsten J et al.，2011）。因此，探究大学生群体阈下抑郁状态的重要保护因素，对大学生抑郁的预防与干预至关重要。本研究以积极心理学理论为基础，旨在探究大学生阈下抑郁的特征和影响因素，为提高大学生心理健康水平提供实证依据。

积极心理学（Positive Psychology）是20世纪末在美国心理学界兴起的一种心理学思潮，它主张以美德和善端等积极方面为出发点，对人的许多心理现象（包括心理问题）进行解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质（罗泽如，2013）。其中心理资本和情绪调节自我效能感等积极心理品质对减少阈下抑郁具有重要影响（孙昌隆 等，2023；李翠萍，2024）。

路桑斯（Luthans）等将心理资本定义为“个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态”，它包括四个核心成分：自我效能（Self-efficacy）、乐观（Optimism）、韧性（Resiliency）和希望（Hope）（Luthans F et al.，2007）。其中，自我效能是指个体有胜任任务的自信，能面对挑战并力争成功；乐观是指个体具有积极的归因方式，并对现在和未来持积极态度；韧性是指个体能从逆境、挫折和失败中快速恢复，甚至积极转变和成长；希望则是个体通过各种途径努力实现预定目标的积极动机状态（张阔 等，2010）。孙昌隆等通过研究发现，心理资本与阈下抑郁呈显著的负相关，这说明大学生的心理资本水平越高，越不容易处于阈下抑郁状态（孙昌隆 等，2023）。

情绪调节自我效能感是指个体对能否有效调节自身情绪状态的一种自信程度，主要包括识别自身情绪状态的能力感、理解他人感受的能力感，以及管理积极和消极情绪表达的能力感（汤冬玲 等，2010）。李翠萍（2024）通过研究发现，情绪调节自我效能感训练能有效降低个体的大学生的阈下抑郁水平（李翠萍，2024）。

目前，国内外学者关于阈下抑郁的实证研究主要聚焦于症状本身，以研究现状表现及其消极影响因素为主，且大多采用主动就诊的个案，缺乏基于群体的研究，使得结论难以推广至更广泛的人群（刘琰 等，2015；Takagaki K，2014）。而本研究创新性地引入积极心理因素的视角，探究在大学生群体中阈下抑郁特征与心理资本和情绪调节自我效能感的关系，为提高大学生心理健康水平提供实证基础。

1 方法

1.1 研究对象与程序

本研究通过朋友圈等方式发放名为大学生情绪调查问卷的线上问卷，对被试说明问卷填写遵循自愿原则，问卷数据将进行严格保密。回收问卷612份，剔除无效问卷（包括规律作答、作答时间低于100秒和未通过测谎题），最终得到有效问卷515份。其中男性159人（30.9%），女性356人（69.1%），平均年龄为20.55岁（SD = 2.105），其他人口学信息如表1所示。

表 1 研究被试人口学信息（N=515）

Table 1 Demographic information of the study population (N=515)

变量		频数	百分比（%）
年级	大一	198	38.4
	大二	91	17.8
	大三	62	7
	大四	70	12.0
	研一	75	13.6
	研二	14	14.6
	研三	1	2.7
	博士	4	0.2
所属院校	双一流高校	313	60.8
	普通高校	165	32.0
	专科	37	7.2
就读学科	文科类	320	62.1
	理科类	76	14.8
	工科类	119	23.1
是否独生子女	是	103	20.0
	否	412	80.0
家庭所在地	城市	257	49.9
	乡镇	120	23.3
	农村	138	26.8

1.2 研究工具

1.2.1 阈下抑郁量表（self subthreshold depression scale，STDS）

采用张金鹏（2019）制定的阈下抑郁量表（张金鹏等，2019），包括抑郁情绪、生理功能减退、社会功能下降和低自我概念四个维度，总共30个条目，其中条目8，14，22和27采用反向计分。各条目采用 5点 Likert 评分（1=非常不符合，5=非常符合），各条目得分相加为量表总分，分数越高，阈下抑郁水平越高。根据于林露（2016）的建议，该量表得分≥90分时，可认定存在阈下抑郁状态（于林露，2016）。该量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.958。

1.2.2 流调中心抑郁量表（CES-D）

该量表由拉德洛夫编制（Radlof，1977），章婕等人（2010）修订中文版（章婕 等，2010），共20个条目，分有人际关系、积极情绪缺失、抑郁情绪和躯体症状4个

https://doi.org/10.35534/pc. 0708175

分量表，其中积极情绪缺失的4个条目采取反向计分。各条目采用 4 点 Likert 评分（0=几乎没有，3=几乎都有），得分相加为量表总分，分数越高，抑郁水平越高。该量表作者建议28分作为抑郁状态的分界点（对应95分位）（于林露，2016）。在本研究中，该量表仅用于判断被试抑郁水平是否达到抑郁状态。该量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.925。

1.2.3 心理资本量表

该量表由张阔等人编制（张阔 等，2010），该量表共有自我效能感、韧性、希望和乐观四个维度，其中第8、10、12、14和25题采取反向计分。各条目采用 7 点 Likert 评分（1=完全不符合，7=完全符合），得分相加为量表总分，分数越高，心理资本水平越高。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为 0.945。

1.2.4 情绪调节自我效能感量表

该量表由卡普拉等人编制（Caprara et al.，2008），文书锋，汤冬玲和俞国良修订中文版（文书锋 等，2009），该量表包括12个条目，包括表达积极情绪自我效能感（POS）、调节沮丧/痛苦情绪自我效能感（DES）和调节生气/愤怒情绪自我效能感（ANG）三个维度（张金鹏 等，2019）。各条目采用5点Likert评分（1=非常不符合，5=非常符合），各条目得分相加为量表总分，分数越高，情绪调节自我效能感水平越高。该量表在本研究中的Cronbach's α 系数为 0.930。

1.3 数据分析

本研究运用 SPSS 26.0 统计软件进行共同方法偏差检验、描述性统计和相关分析；采用多元线性回归分析分别探讨心理资本和情绪调节自我效能感对阈下抑郁的预测作用。

2 结果

2.1 共同方法偏差

所有变量的测量均采用问卷调查法，所以可能存在共同方法偏差。采用 Harman 单因子法进行检验，结果显示，首个因子方差解释率为 33.6%，小于40%的经验标准，表明本次研究中不存在严重的共同方法偏差（汤丹丹，温忠麟，2020）[19]。

2.2 抑郁状态、阈下抑郁状态和非抑郁状态学生心理状态的差异性

在本研究被试中，达到抑郁状态标准的大学生有95人，占比18.45%，未达到抑郁状态，但达到阈下抑郁状态的大学生有84人，占比16.31%。对抑郁状态、阈下抑郁状态，以及非抑郁状态三个群组心理资本和情绪调节自我效能感水平进行差异性检验。结果表明，非抑郁组在心理资本和情绪调节自我效能感各维度分数和总分都显著高于抑郁组和阈下抑郁组。阈下抑郁组的心理资本总分和韧性分量表分数显著高于抑郁组。各组心理资本和情绪调节自我效能感的分数如表2所示。

表 2 抑郁组、阈下抑郁组和非抑郁组的大学生心理资本和情绪调节自我效能感特点

Table 2 The characteristics of psychological capital and emotional regulation self-efficacy in depressed group, subthreshold depression group and non-depression group college students

	抑郁组（a）	阈下抑郁组（b）	非抑郁组（c）	差异性
心理资本	100.10 ± 18.92	106.38 ± 16.26	125.50 ± 21.72	$c>b^*$，$b>a^*$，$c>a^*$
– 自我效能感	28.35 ± 6.97	28.90 ± 6.26	33.70 ± 7.46	$c>b^*$，$c>a^*$
– 韧性	22.62 ± 5.29	25.67 ± 4.25	31.28 ± 5.83	$c>b^*$，$b>a^*$，$c>a^*$
– 希望	24.72 ± 5.03	26.02 ± 5.07	30.07 ± 5.95	$c>b^*$，$c>a^*$
– 乐观	24.40 ± 5.75	25.78 ± 5.29	30.45 ± 6.62	$c>b^*$，$c>a^*$
情绪调节自我效能感	36.71 ± 7.39	38.25 ± 6.83	43.36 ± 8.36	$c>b^*$，$c>a^*$
– 表达积极情绪	12.06 ± 2.78	12.57 ± 2.60	14.28 ± 3.00	$c>b^*$，$c>a^*$
– 调节沮丧 / 痛苦情绪	16.14 ± 3.10	16.58 ± 3.07	18.68 ± 3.57	$c>b^*$，$c>a^*$
– 调节生气 / 愤怒情绪	8.51 ± 2.44	9.10 ± 2.01	10.40 ± 2.42	$c>b^*$，$c>a^*$

注：$^*p<0.05$。

2.3 阈下抑郁的人口学差异

对阈下抑郁分数进行人口学变量的差异性检验。结果表明，女性的抑郁情绪（$M_{抑}$=16.44）和阈下抑郁总分（$M_{总}$=80.21）显著高于男性（$M_{抑}$=14.72，p=0.001；$M_{总}$=75.72，p=0.034）。阈下抑郁在所属高校、就读专业、是否是独生子女以及家庭所在地方面均无显著差异。

2.4 各变量描述性统计和相关分析

阈下抑郁、心理资本和情绪调节自我效能感的平均值、标准差，以及 Pearson 相关分析结果如表3所示。

表 3　阈下抑郁、心理资本和情绪调节自我效能感总分和各维度分数和相关性

Table 3　The characteristics of psychological capital and emotional regulation self-efficacy in depressed group, subclinical depression group and non-depression group college students

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. 阈下抑郁总分	1													
2. 抑郁情绪	0.923	1												
3. 生理功能减退	0.926	0.843	1											
4. 社会功能下降	0.903	0.739	0.779	1										
5. 低自我概念	0.929	0.823	0.786	0.807	1									
6. 心理资本总分	−0.565	−0.463	−0.444	−0.542	−0.627	1								
7. 自我效能感	−0.376	−0.278	−0.256	−0.388	−0.457	0.913	1							
8. 韧性	−0.710	−0.693	−0.620	−0.599	−0.703	0.694	0.474	1						
9. 希望	−0.437	−0.319	−0.331	−0.449	−0.508	0.897	0.802	0.446	1					
10. 乐观	−0.426	−0.312	−0.331	−0.430	−0.491	0.912	0.815	0.468	0.830	1				
11. 情绪调节自我效能感总分	−0.390	−0.312	−0.303	−0.389	−0.428	0.799	0.760	0.535	0.677	0.748	1			
12. 表达积极情绪	−0.359	−0.285	−0.280	−0.354	−0.402	0.754	0.713	0.526	0.627	0.700	0.934	1		
13. 调节沮丧 / 痛苦情绪	−0.353	−0.262	−0.268	−0.386	−0.382	0.759	0.731	0.442	0.676	0.735	0.937	0.803	1	
14. 调节生气 / 愤怒情绪	−0.374	−0.334	−0.300	−0.331	−0.410	0.696	0.653	0.536	0.558	0.623	0.901	0.789	0.757	1
平均分	78.82	15.90	18.13	23.62	21.17	117.74	31.94	28.78	28.44	28.58	41.31	13.60	17.87	9.84
标准差	21.01	5.49	5.82	5.68	5.83	23.09	7.57	6.54	6.09	6.77	8.44	3.05	3.58	2.49

注：所有变量的相关性均在 0.01 级别显著。

2.5　心理资本对阈下抑郁总分及各维度的多元回归分析

由于心理资本部分维度之间存在高度相关，对各维度进行多重共线性检验。以心理资本各维度为自变量，阈下抑郁总分和各维度分别为因变量进行多元回归分析。结果表明，自变量之间不存在严重的共线性问题（VIF 在 1.33 ~ 4.07 之间）（Daoud J I，2017）。

多元回归分析结果如表4所示。韧性和希望能显著负向预测阈下抑郁总分（$\beta_{韧}$= −0.659，p = 0.000；$\beta_{希}$= −0.219，p = 0.000）以及所有维度：抑郁情绪（$\beta_{韧}$= −0.711，p = 0.000；$\beta_{希}$= −0.130，p=0.035）、生理功能减退（$\beta_{韧}$= −0.615，p = 0.000；$\beta_{希}$= −0.176，p = 0.008）、社会功能减退（$\beta_{韧}$ = −0.505，p = 0.000；$\beta_{希}$ = −0.250，p = 0.000）和低自我概念（$\beta_{韧}$= −0.598，p=0.000；$\beta_{希}$= −0.249，p = 0.000）。自我效能感正向预测阈下抑郁总分（β = 0.179，p=0.002）、抑郁情绪（β = 0.174，p=0.004）和生理功能减退（β = 0.276，p=0.000）维度。

表 4　阈下抑郁总分及各维度对心理资本的多元回归分析结果

Table 4　Subthreshold depression, psychological capital and emotional regulation self-efficacy total score and each dimension score and correlation

因变量	自变量	非标准化系数		标准化系数 β	t	p
		B	SE			
阈下抑郁总分	自我效能感	0.498	0.159	0.179	3.122**	0.002
	韧性	−2.115	0.112	−0.659	−18.865***	0.000
	希望	−0.757	0.204	−0.219	−3.715***	0.000
	乐观	−0.254	0.190	−0.082	−1.336	0.182
抑郁情绪	自我效能感	0.126	0.043	0.174	2.903**	0.004
	韧性	−0.596	0.031	−0.711	−19.509***	0.000
	希望	−0.117	0.056	−0.130	−2.113*	0.035
	乐观	−0.011	0.052	−0.013	−0.207	0.836
生理功能减退	自我效能感	0.212	0.050	0.276	4.278***	0.000
	韧性	−0.547	0.035	−0.615	−15.681***	0.000
	希望	−0.168	0.063	−0.176	−2.653**	0.008
	乐观	−0.105	0.059	−0.122	−1.784	0.075

https://doi.org/10.35534/pc. 0708175

续表

因变量	自变量	非标准化系数		标准化系数 β	t	p
		B	SE			
社会功能减退	自我效能感	0.091	0.049	0.121	1.868	0.062
	韧性	−0.438	0.034	−0.505	−12.840***	0.000
	希望	−0.233	0.062	−0.250	−3.749***	0.000
	乐观	−0.072	0.058	−0.085	−1.238	0.216
低自我概念	自我效能感	0.069	0.044	0.089	1.574	0.116
	韧性	−0.533	0.031	−0.598	−17.381***	0.000
	希望	−0.239	0.056	−0.249	−4.281***	0.000
	乐观	−0.066	0.052	−0.077	−1.271	0.204

注：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001。

2.6 阈下抑郁总分及各维度对情绪调节自我效能感的多元回归分析

由于情绪调节自我效能感部分维度之间存在高度相关，对各维度进行多重共线性检验。以情绪调节自我效能感各维度为自变量，阈下抑郁总分和各维度分别为因变量进行多元回归分析。结果表明，自变量之间不存在严重的共线性问题（VIF 在2.99–3.59之间）（Daoud J I，2017）。

多元回归分析结果如表5所示。调节生气/愤怒情绪的自我效能感可显著负向预测阈下抑郁总分（β = −0.204，p=0.004）以及抑郁情绪（β =−0.293，p=0.000）、生理功能减退（β =−0.192，p=0.009）和低自我概念（β = −0.217，p=0.002）维度。表达积极情绪的自我效能感也可显著负向预测低自我概念（β = −0.156，p=0.039）维度。调节沮丧/痛苦情绪的自我效能感可显著负向预测社会功能减退（β =−0.270，p=0.000）维度。

表 5 阈下抑郁总分及各维度对情绪调节自我效能感的多元回归分析结果

Table 5 Multiple regression analysis results of total score and dimension of subthreshold depression on psychological capital

因变量	自变量	非标准化系数		标准化系数 β	t	p
		B	SE			
阈下抑郁总分	表达积极情绪	−0.748	0.532	−0.108	−1.406	0.160
	调节沮丧 / 痛苦情绪	−0.657	0.425	−0.112	−1.544	0.123
	调节生气 / 愤怒情绪	−1.721	0.594	−0.204	−2.896**	0.004
抑郁情绪	表达积极情绪	−0.108	0.142	−0.060	−0.758	0.449
	调节沮丧 / 痛苦情绪	0.012	0.114	0.008	0.103	0.918
	调节生气 / 愤怒情绪	−0.646	0.159	−0.293	−4.062***	0.000
生理功能减退	表达积极情绪	−0.161	0.152	−0.084	−1.053	0.293
	调节沮丧 / 痛苦情绪	−0.090	0.122	−0.055	−0.740	0.460
	调节生气 / 愤怒情绪	−0.449	0.170	−0.192	−2.639**	0.009
社会功能减退	表达积极情绪	−0.180	0.144	−0.097	−1.254	0.210
	调节沮丧 / 痛苦情绪	−0.428	0.115	−0.270	−3.727***	0.000
	调节生气 / 愤怒情绪	−0.116	0.161	−0.051	−0.720	0.472
低自我概念	表达积极情绪	−0.299	0.145	−0.156	−2.066*	0.039
	调节沮丧 / 痛苦情绪	−0.150	0.116	−0.092	−1.294	0.196
	调节生气 / 愤怒情绪	−0.510	0.162	−0.217	−3.151**	0.002

注：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001。

3 讨论

3.1 抑郁状态、阈下抑郁状态和非抑郁状态学生心理状态现状的差异性

研究结果发现三组心理资本水平呈阶梯式下降趋势，即非抑郁组最高，阈下抑郁组次之，抑郁组最低。非抑郁组的情绪调节自我效能感显著优于其他两组，但抑郁组与阈下抑郁组无显著差异。此外，阈下抑郁组的心理资本总分和韧性分量表的分数也显著高于抑郁组。这一结果表明，心理资本和情绪调节自我效能感水平与大学生的抑郁状态密切相关，且这些积极心理资源对预

防和缓解抑郁状态具有重要作用。结果与前人研究基本一致（Luthans F et al.，2021；Caprara G V et al.，2020），验证了心理资本和情绪调节自我效能感在抑郁预防中的重要性。在阈下抑郁组与抑郁组的对比中，本研究发现阈下抑郁组的心理资本总分和韧性分量表上显著高于抑郁组，这为未来的研究提供了新的视角。针对大学生抑郁状态的问题，建议高校加强心理健康教育，通过课程、讲座等形式，提升学生的心理资本和情绪调节自我效能感。

在性别差异方面，女性的抑郁情绪和阈下抑郁总分显著高于男性。凯斯勒等人（Kessler，2019）在综述中提到，女性抑郁症患病率高于男性，可能与女性的生理特点、社会角色，以及文化背景等因素有关（Kessler R C et al.，2019）。女性在面对压力和挑战时，可能更容易产生负面情绪，且对负面情绪的调控能力相对较弱。本研究首次在大学生群体中验证了女性在抑郁症状上的易感性，对前人的研究结果进行了丰富。针对女性在阈下抑郁上的高风险性，建议高校在心理健康教育中特别关注女性学生的需求，提供针对性的心理支持和干预措施。

3.2 心理资本和情绪调节自我效能感对阈下抑郁的预测作用

3.2.1 心理资本对阈下抑郁的预测作用

心理资本的各维度可以预测阈下抑郁及其分维度：韧性是阈下抑郁总分及所有维度（抑郁情绪、生理功能减退、社会功能下降、低自我概念）的强负向预测因子；希望也对阈下抑郁总分及各维度均呈显著负向预测；自我效能感的预测作用出现矛盾，相关分析中呈负相关，但回归分析中对阈下抑郁总分、抑郁情绪和生理功能减退呈正向预测；乐观对阈下抑郁无显著预测作用。这一发现与其他学者的研究结论一致，即心理资本及其各维度与抑郁症状存在显著负相关（Luthans F et al.，2021；Avey J B et al.，2009）。张阔等人（2010）的研究也表明希望感提升可降低心理压力（张阔 等，2010）。可能的解释是，韧性作为心理弹性核心成分，能帮助个体在逆境中维持心理平衡，高韧性的大学生更能有效应对生活压力；希望感强的个体更易设定清晰目标并积极寻求实现路径，减少消极情绪的持续影响（Luthans F et al.，2007；Kessler R C et al.，2019）。而自我效能感的矛盾可能与韧性的中介效应有关，当个体韧性水平较低时，其自我效能感可能转化为 “过高期待”，与实际应对压力的能力不匹配时反而加剧挫败感；乐观的无显著作用可能与大学生群体中 “乐观的现实性调节” 有关，即过度乐观可能削弱对抑郁症状的警惕性。学校可考虑通过针对性培育心理资本各维度来减少阈下抑郁症状，如开展韧性训练提升逆境适应能力，通过目标引导增强希望感，平衡自我效能感与实际能力以避免负面效应。

3.2.2 情绪调节自我效能感对阈下抑郁的预测作用

情绪调节自我效能感的各维度同样可以预测阈下抑郁及其子维度：调节生气或愤怒情绪的自我效能感可显著负向预测阈下抑郁总分，以及抑郁情绪、生理功能减退和低自我概念三个子维度；表达积极情绪的自我效能感对低自我概念维度亦有显著负向预测作用；调节沮丧/痛苦情绪的自我效能感则主要影响社会功能减退维度。这一发现与其他学者的研究结果一致，即情绪调节自我效能感与抑郁呈显著负相关（朱婷 等，2023）。可能的解释是情绪调节自我效能感较高的个体，内心更笃定自己具备应对并调节消极情绪的能力，能够选择行之有效的调节策略，以此削减消极情绪，进而降低罹患抑郁症的可能性。相反，一旦个体过度聚焦于消极情绪，却又缺乏恰当的情绪表达与排解渠道，便极易滋生抑郁情绪，甚至演变为抑郁状态。不仅如此，这种状况还可能对个体产生更为深远的负面影响，例如延长抑郁情绪的持续时间或提高抑郁的发生频率。因此，学校可考虑通过开设团体辅导以此提升情绪调节自我效能感的水平来减少抑郁情绪。

3.3 本研究的局限性与不足

首先，本研究主要以自我报告法收集数据，结果可能受期望效应影响，后续可以从个体、同伴、父母及教师等多主体角度进行评定，或结合网络大数据反馈来全面、客观地收集数据。也可采用事前和事后控制法加以控制，如编制迫选题测验对社会赞许性进行事前控制，或通过剔除分析数据进行事后控制（潘逸沁，骆方，2017）；其次，本研究为横断设计，在变量因果解释上略显不足，未来可以采取多次的长期追踪研究，精准解释研究变量间关系机制以及因果次序。再次，本研究样本中男性比例较低，且年级分布中博士生样本极少，这种不均衡的样本结构可能影响研究结果的普遍性。最后，在分析心理资本和情绪调节自我效能感对阈下抑郁的影响时，可能未能充分控制其他潜在的影响因素（如社会经济地位、家庭环境等），未来研究可以继续探讨其他变量，合理阐释影响阈下抑郁大学生情绪调节能力的因素。

参考文献

[1] Judd, L. L. (1994). Subsyndromal symptomatic depression: evidence for a new mood disorder. *CNS Drugs, 1*(6), 399–404.

[2] Cuijpers, P., & Smit, F. (2004). Subthreshold depression as a risk indicator for major depressive disorder: a systematic review of prospective studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 109*(5), 325–331.

[3] Lyness, J. M., Heo, M., Datto, C. J., Ten Have, T. R., Katz, I. R., Drayer, R., et al. (2006). Outcomes of minor and

https://doi.org/10.35534/pc. 0708175

subsyndromal depression among elderly patients in primary care settings. *Annals of Internal Medicine, 144*(7), 496–504.

[4] Karsten, J., Hartman, C. A., Smit, J. H., Zitman, F. G., Beekman, A. T., Cuijpers, P., et al. (2011). Psychiatric history and subthreshold symptoms as predictors of the occurrence of depressive or anxiety disorder within 2 years. *The British Journal of Psychiatry, 198*(3), 206–212.

[5] 罗泽如. (2013). 积极心理学对高校后进生预防的启示. *中国成人教育*, (11), 54–56.

[6] Luthans, F., Youssef, C., & Avolio, B. (2007). Psychological capital. New York: Oxford University Press.

[7] 张阔, 张赛, 董颖红. (2010). 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系. *心理与行为研究, 8*(1), 58–62.

[8] 孙昌隆, 朱峻同, 张婧雅, 等. (2023). 大学生阈下抑郁与双重归因的关系: 心理资本的中介作用. *中国健康心理学杂志, 31*(8), 1212–1216.

[9] 汤冬玲, 董妍, 俞国良, 等. (2010). 情绪调节自我效能感: 一个新的研究主题. *心理科学进展, 18*(4), 598–604.

[10] 李翠萍. (2024). 情绪调节自我效能感训练对大学生阈下抑郁的干预效果研究 —— 以在河北某医学高校的实验为例. *西部刊*, (21), 122–125.

[11] 刘琰, 谭曦, 张靖, 等. (2015). 阈下抑郁辨识的现状与展望. *世界中医药, 10*(10), 1590–1593.

[12] Takagaki, K. (2014). Behavioral characteristics of subthreshold depression. *Journal of Affective Disorders*, (167), 120–126.

[13] 张金鹏, 刘琰, 赵明阳, 于林露, 张怡淳子, 有明妍, 孔军辉. (2019). 大学生阈下抑郁量表的编制及其信效度检验. *现代预防医学*, (23), 4302–4304+4336.

[14] 于林露. (2016). *阈下抑郁量表中医药院校大学生常模的初步建立*(硕士学位论文), 北京中医药大学.

[15] Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385–401.

[16] 章婕, 吴振云, 方格, 李娟, 韩布新, 陈祉妍. (2010). 流调中心抑郁量表全国城市常模的建立. *中国心理卫生杂志, 24*(2), 139–143.

[17] Caprara, G. V., Di Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C., & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological Assessment, 20*(3), 227–237.

[18] 文书锋, 汤冬玲, 俞国良. (2009). 情绪调节自我效能感的应用研究. *心理科学, 32*(3), 666–668.

[19] 汤丹丹, 温忠麟. (2020). 共同方法偏差检验: 问题与建议. *心理科学*, (1), 215–223.

[20] Daoud, J. I. (2017). Multicollinearity and regression analysis. *Journal of Physics: Conference Series*, (949), 12009.

[21] Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2021). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.

[22] Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2020). Positive Orientation: Psychological Resources and Results. *Journal of Personality and Social Psychology, 118*(6), 1157–1173.

[23] Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2019). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 76*(4), 381–389.

[24] Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management, 48*(5), 677–693.

[25] 朱婷, 张琳然, 于战宇. (2023). 大学生压力知觉对抑郁的影响: 一个链式中介模型. *校园心理, 21*(5), 331–336.

[26] 潘逸沁, 骆方. (2017). 社会称许性反应的测量与控制. *心理科学进展, 25*(10), 1664–1674.

Relationship between Subthreshold Depression in College Students and Psychological Capital and Emotional Regulation Self-efficacy

Li Shunyan Chen Yutong Yan Yihao Xu Qiyue Zeng Yu

South China Agricultural University, Guangzhou

Abstract: Objective: To investigate the relationship between subclinical depression characteristics and psychological capital and emotional regulation self-efficacy among college students. Methods: A survey was conducted using the Self Subthreshold Depression Scale, Center For Epidemiologic Studies Depression Scale, Psychological Capital Scale, and Emotional Regulation Self-Efficacy Scale among 515 university students. Results: Among three psychological capital groups, non-depressive students showed the highest psychological capital levels, followed by subclinical depression group, with depressive group showing the lowest. Regarding demographic variables: Female students exhibited significantly higher depressive scores (*M* depress = 16.44) and subclinical depression total scores (*M* total = 80.21) compared to males (*M* depress = 16.44, p = 0.001; *M* total = 75.72, p = 0.034). Multivariate regression results indicate that resilience and hope within psychological capital significantly predict subscale depression scores (βResilience = -0.659, p=0.000; βhope = -0.219, p=0.000) across all dimensions. Self-efficacy positively predicts subscale depression (β= 0.179, p=0.002), depressive mood (β= 0.174, p=0.004), and physical functioning (β= 0.276, p=0.000). Regarding emotion regulation self-efficacy: self-efficacy in managing anger/angerful emotions significantly predicts subscale depression (β=-0.204, p=0.004), depressive mood (β=-0.293, p=0.000), reduced physical functioning (β=-0.192, p=0.009), and low self-concept (β=-0.217, p=0.002). Positive emotion expression self-efficacy also significantly predicts low self-concept (β=-0.156, p=0.039). Self-efficacy in managing sadness/painful emotions significantly predicts social functioning decline (β=-0.270, p=0.000). Conclusion: Psychological capital and emotion regulation self-efficacy play significant roles in predicting subscale depression among college students.

Key words: Subclinical depression; Psychological capital; Emotional self-regulation efficacy

https://doi.org/10.35534/pc. 0708175